



# Czy każda przetworzona żywność jest niezdrowa?



Co to znaczy, że żywność jest przetworzona lub wysoko przetworzona?

Banki Żywności 





# Przetwarzanie żywności - co to znaczy?

Przetwarzanie to szereg procesów, którymi możemy poddać żywność, m.in.:



Niektóre procesy przetwarzania wymagają specjalistycznych maszyn i dużych nakładów energii np. liofilizacja, czyli odparowywanie wody pod bardzo wysokim ciśnieniem. Powstają wtedy mocno wysuszone i bardzo wartościowe produkty



# Czemu przetwarzamy żywność?

Naszym celem jest głównie to, by jedzenie było smaczniejsze, ale też łatwiejsze w konsumpcji (obrane, przemielone) lub łatwiejsze w trawieniu i przyswajaniu przez organizm. Ugotowana marchewka będzie bardziej lekkostrawna niż surowa.



Chleb z mąki, wody, soli i drożdży będzie smaczniejszy niż sucha mąka.

Celem przetwarzania jest także zwiększenie wartości odżywczej i energetycznej danego produktu poprzez dodanie cukru i tłuszczu.

Dzięki przetwarzaniu możemy jedzenie przechowywać dłużej. Wędzona ryba może leżeć w lodówce dłużej niż surowa.

Mrożone surowe mięso może pozostawać w zamrażarce nawet 6 miesięcy.

W naszej diecie mogą spokojnie pojawiać się produkty przetworzone, jednak ich ilość powinniśmy świadomie dozować.



# Rodzaje przetworzonej i nieprzetworzonej żywności

Ze względu na stopień przetworzenia żywność dzielimy na:

## **nieprzetworzoną i minimalnie przetworzoną –**

naturalne części roślin (owoce, liście, łodygi, nasiona, korzenie, bulwy) i zwierząt lub przetworzone minimalnie, głównie w celu umożliwienia ich zjedzenia (np. ziemniaki) lub przedłużenia trwałości (np. mrożone warzywa) oraz żywność bez dodatku soli, cukru i tłuszczów (poza występującymi w niej naturalnie).

## **żywność przetworzoną**

powstałą przez dodanie np. soli, cukru, tłuszczu, dodatków do żywności nieprzetworzonej.

## **żywność wysoko przetworzoną –**

produkty, których raczej nie wytworzymy w domu, i nierzadko przygotowane tak, by były wyjątkowo smaczne, czyli z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu. Charakterystyczna dla nich jest wysoka kaloryczność.

# Co znajdziemy w każdej z grup

## Minimalnie przetworzona i nieprzetworzona



## Przetworzona



## Wysoko przetworzona



Podział nie zawsze jest intuicyjny, jednak warto zapamiętać główne cechy poszczególnych grup.



# Dlaczego powinniśmy ograniczać produkty wysokoprzetworzone?

Żywność wysoko przetworzona może zawierać:

- Dużo cukru, soli, nasyconych kwasów tłuszczowych I tłuszczów trans.
- Dużo kalorii.
- Mało błonnika.
- Długą listę dodatków, które nie zwiększą jej wartości odżywczej.

**Ze względu na te cechy jedzenie produktów wysoko przetworzonych zwiększa ryzyko zachorowania na otyłość, cukrzycę typu drugiego, choroby krążenia, a nawet depresję.**

